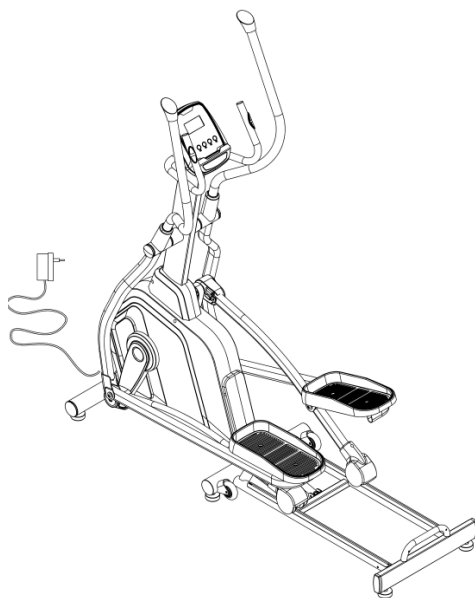


Эллипс тренажёр, бүктөлмө Genau Axima Fold

Колдонуучунун колдонмосу

Котормо автоматтык түрдө жасалган.

САТЫП АЛГАНЫҢЫЗ ҮЧҮН РАХМАТ!



Genau Axima Fold эллипс тренажёрун сатып алганыңыз үчүн рахмат. Коопсуздугуңузду жана ден соолугуңузду камсыз кылуу үчүн жабдууну туура колдонуңуз. Колдонуудан мурун төмөндөгү маалымат менен кылдат таанышып чыгыңыз.

Тренажёрду чогултуудан жана колдонуудан мурун ушул колдонмону окуп чыгыңыз.

Үзгүлтүксүз өнүктүрүү принцибине ылайык, буюм зарыл болгондо алдын ала эскертүүсүз жаңыланышы мүмкүн. Эгер колдонмо буюмга дал келбесе, чыныгы буюм артыкчылыкка ээ.

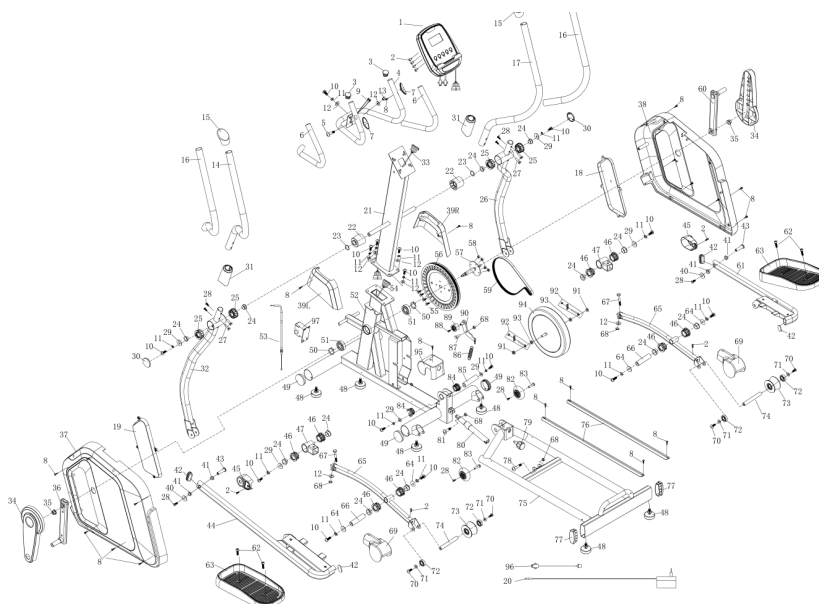
КООПСУЗДУК ТЕХНИКАСЫ БОЮНЧА НУСКАМАЛАР

Бул бөлүмдүн котормосу азырынча текшериле элек. Расмий текст — орус тилинде.

Көңүл буруңуз! Коопсуздугуңузду жана туура пайдаланууну камсыз кылуу үчүн бул жабдууну нускамага ылайык колдонуңуз. Колдонуудан мурун төмөндөгү маалыматты кылдат окуп чыгыңыз.

- Жабдууну чогултуудан жана колдонуудан мурун бул колдонмону толугу менен окуу маанилүү. Коопсуз жана натыйжалуу пайдалануу жабдуу туура чогултулганда, тейленгенде жана колдонулганда гана мүмкүн.
- Ар кандай көнүгүүлөрдү баштоодон мурун дарыгер менен кеңешиңиз, айрыкча коркунуч туудура турган оорулар же физикалык чектөөлөр болсо, же жүрөктүн иштешине, кан басымына же холестерин деңгээлине таасир этүүчү дарыларды ичсеңиз.
- Денеңиздин сигналдарына кулак салыңыз. Туура эмес же ашыкча жүк ден соолукка зыян келтириши мүмкүн. Оору, дем кысылуу, баш айлануу, тез жүрөк согушу же башка тынчсыздандыруучу белгилер болгондо машыгууну токтотуңуз.
- Балдарды жана үй жаныбарларын жабдуудан алыс кармаңыз. Чоңдор гана колдонушу керек.
- Тегиз, катуу бетте колдонуңуз, зарыл болсо коргоочу килемче менен. Тегерегинде бош мейкиндик — эң аз 0,6 м.
- Колдонуудан мурун бардык бурамалар менен гайкалар бекем бекитилгенин текшериңиз. Кемчиликтер же бөтөнчө үндөр байкалса, мүчүлүштүктөр оңдолмоюнча колдонбоңуз.
- Жабдуунун компьюттери менен иштегенде тамыр кагышынын көрсөткүчтөрү маалымдама катары гана кызмат кылат, медициналык көрсөткүч болуп саналбайт.
- Ылайыктуу кийим кийиңиз, илинип калышы мүмкүн болгон бош кийимдерден сактаныңыз.
- Үй шартында колдонууга арналган. Колдонуучунун максималдуу салмагы: 120 кг.
- Белиңизди жаракат кылбоо үчүн жабдууну этияттык менен жылдырыңыз.
- Терапевтикалык максатта колдонбоңуз.
- Колдонмону жана чогултуу куралдарын сактаңыз.

ЖАРЫЛУУ СХЕМАСЫ



Тетиктердин тизмеси

№	Аталышы	Саны
1	Компьютер	1
2	M5×10 бурамалар	4
3	Учтагы бөкө 25	2
4	Борбордук тутка	1
5	M6×55 алты кырдуу болт	1
6	Көбүк капталгычтар	2
7	Тамыр кагышынын сенсору 22	2
8	ST4.2×19 бурамалар	20
9	Тамыр кагышынын сенсорунун кабели	2
10	M8×16 алты кырдуу болт	13
11	Пружиналуу шайба d8	13
12	Шайба d8×Ф20×1.5	7
13	M8 гайка	1
14	Рулдун тирөөчү (сол)	1
15	Учтагы бөкө	2
16	Көбүк капталгычтар	2
17	Рулдун тирөөчү (оң)	1
18	Сол коргоочу капкак	1
19	Оң коргоочу капкак	1
20	Кубат адаптери	1
21	Рулдун тиреги	1
22	Маятник аралык втулкасы	2
23	Жаа сымал шайба d19×Ф25×0.3	2
24	Подкладкалуу втулка Ф26.9×11	12
25	Аралык втулка Ф50×Ф21×20	4
26	Оң термелүүчү штанга	1
27	Болт Ф8×27.5	4

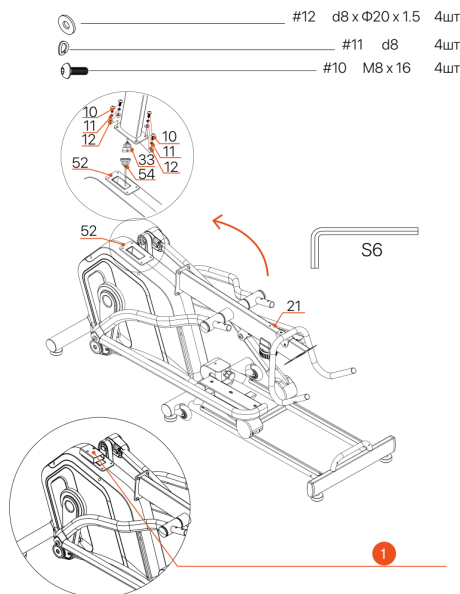
№	Аталышы	Саны
28	М6×15 алты кырдуу бурамалар	4
29	Шайба d8×Ф32×2	6
30	Учтагы бөкө Ф50×15	2
31	Колгаптар	2
32	Сол термелүүчү штанга	1
33	Борбордук линия	1
34	Кривошип капкагы	2
35	М10×1.25 алты кырдуу гайка	2
36	Сол кривошип	1
37	Кривошиптин сол капкагы	1
38	Чынжырдын сол капкагы	1
39Л/П	Чынжырдын оң капкагы	1 комплект
40	Шайба d6×Ф16×1.50	2
41	Втулка Ф28×10×Ф10.1	4
42	Учтагы бөкө РТ50×25	4
43	Болт Ф10×38–М6×18	2
44	Сол шатун тартмасы	1
45	Туташтыруучу капкак	2
46	Коргоочу аралык втулка Ф38×Ф21×20	8
47	U түрүндөгү туташтыруучу пластина	2
48	М8×30 таянычы	6
49	Учтагы бөкө Ф60	4
50	Бекитүүчү шакек d20	2
51	Подшипник 6004	2
52	Негизги алкак	1
53	Тартуучу трос	1
54	Сенсوردун кабели	1

№	Аталышы	Саны
55	M6×15 алты кырдуу болт	4
56	Пластмасса дөңгөлөк	1
57	Ок	1
58	M6 нейлон болт	4
59	Кайыш	1
60	Оң кривошип	1
61	Оң шатун тартмасы	1
62	M8×16×Ф13 алты кырдуу болт	4
63	Педаль	2
64	Шайба d8×Ф25×1.5	4
65	Шатундар комплекти	2
66	Ок Ф19×79	2
67	Болт M8×50	2
68	M6 нейлон болт	5
69	Ролик капкагы	2
70	M10×16 алты кырдуу болт	4
71	Шайба d10×Ф22×1.5	4
72	Подшипник 6003	4
73	Ролик	2
74	Ок	2
75	Арткы негизги алкак	1
76	Алюминий тилке	2
77	Учтагы бөкө YG75×25	2
78	M8×50 алты кырдуу болт	1
79	Пружиналуу бекиткич M16×30	1
80	Цилиндр	1
81	M8×30 алты кырдуу болт	1

№	Аталышы	Саны
82	Полиуретан ролик	2
83	Болт Ф8×30.5	2
84	Аралык 16	2
85	Ок Ф16×59	1
86	Тартуучу пружина	1
87	М8×15 алты кырдуу болт	1
88	Болт М6×10	1
89	Бош ролик	1
90	Бош роликтин шатуну	1
91	М10×1 алты кырдуу болт	2
92	Тууралоочу болт	2
93	М10×1 алты кырдуу болт	2
94	Маховик	1
95	Кичине капкак	1
96	Кубат кабели	1
97	Кыймылдаткыч	1
98	Болт М8*10	2
99	Шайба d10Ф282	1
100	Болт М10*20	1

ЧОГУЛТУУ

КАДАМ 1



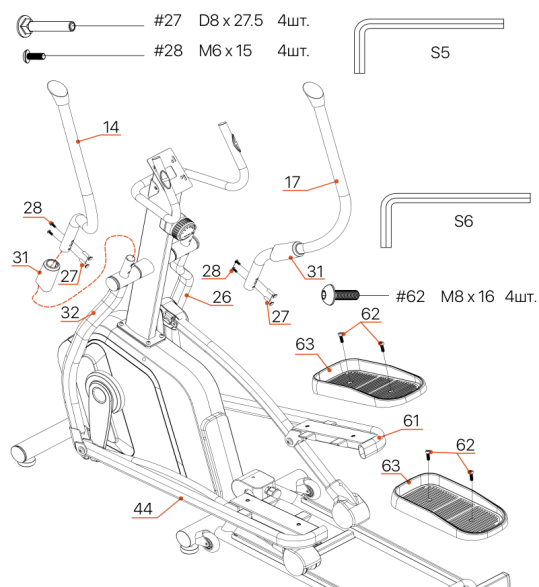
Сүрөттө:

1. Таңгак

- Негизги алкакка (52) орнотулган таңгакты алып салып, бурамаларды четке коюңуз.
- Бир нече адамдын жардамы менен рулдун тирөөчүн (21) негизги алкактын (52) жанына кылдаттык менен коюңуз. Ортоңку кабелди (33) сенсордун зымына (54) туташтырыңыз.
- Рулдун тирөөчүн (21) негизги алкактагы (52) туташтыруучу пластинага кылдаттык менен тегиздеңиз. Алты кырдуу болт (10), пружиналуу шайба (11) жана шайба (12) менен бекитиңиз.

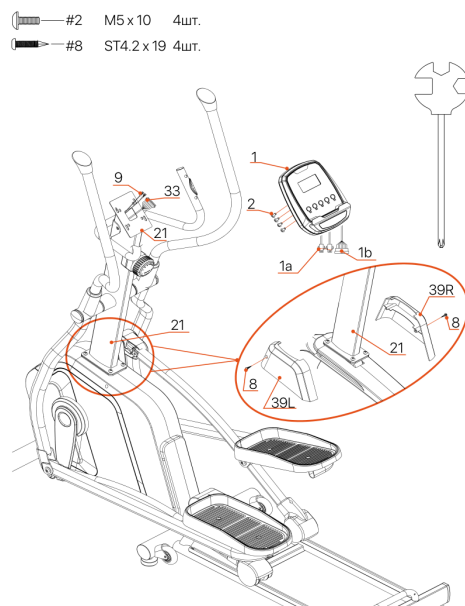
Көңүл буруңуз! Бул кадамда рулдун тирөөчүн (21) кармап туруу жана тегиздөө үчүн бир нече адам керек.

КАДАМ 2



- Тутка капкактарын (31) тиешелүүлүгүнө жараша сол туткага (14) жана оң туткага (17) кийгизиңиз.
- Туткаларды (14/17) термелүүчү штангага (32/26) тиешелүүлүгүнө жараша болт (27) жана алты кырдуу бурама (28) менен бекитиңиз.
- Педалдарды (63) туташтыруучу өзөккө (44/61) алты кырдуу болт (62) менен бекитиңиз.

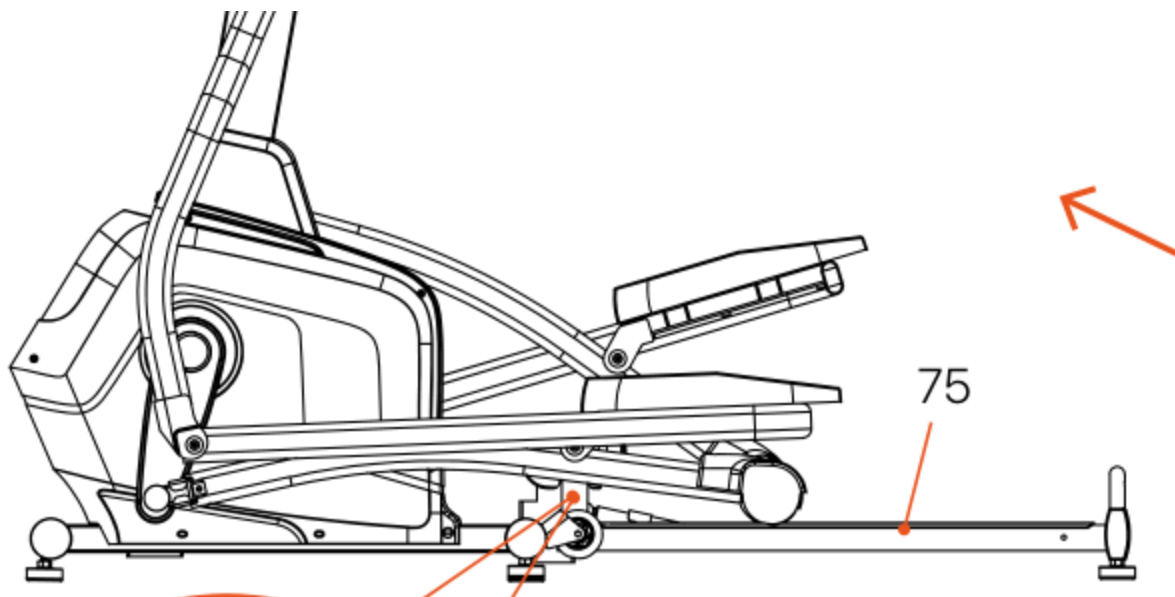
КАДАМ 3

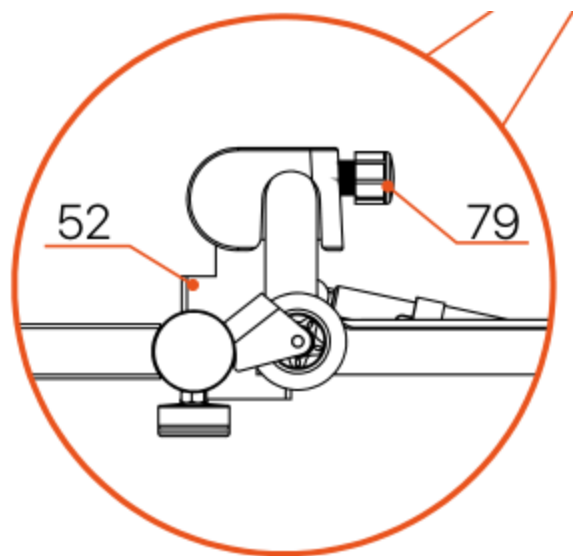


- Кичине капкакты (39L/R) рулдун тирөөчүнө (21) орнотуңуз. Бурамалар (8) менен бекитиңиз.
- Компьютерден (1) чыккан рулдун зымдарын (1a/1b) ортоңку кабелге (33) жана туткалардагы тамыр кагышынын кабелине (9) туташтырыңыз.
- Компьютерди (1) рулдун тирөөчүнүн (21) консоль панелине бурамалар (2) менен бекитиңиз.
- Чогултуу аяктады. Бардык болттор менен гайкалар бекем тартылганын текшериңиз.

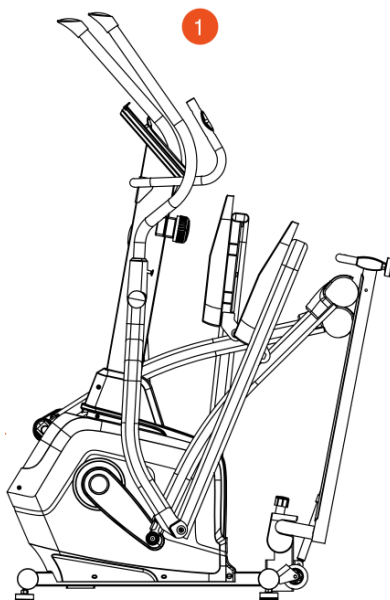
РЕЛЬСТЕРДИ ТУУРАЛОО БОЮНЧА НУСКАМА

Рельстин 1-абалы: горизонталдуу (иштөө)



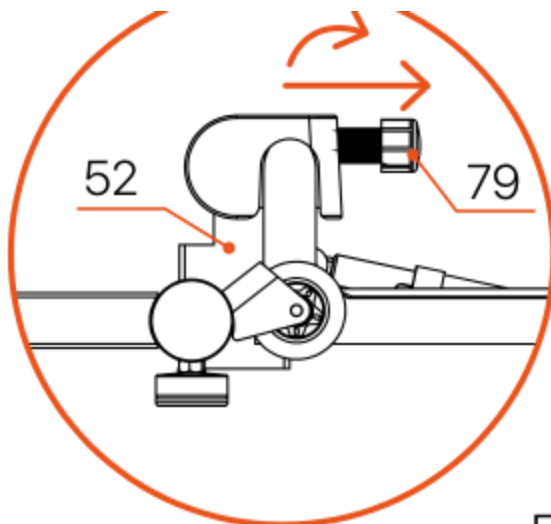


Пружиналуу туткасы (79) негизги алкакка (52) толугу менен киргизилгенин текшериңиз. (Ушул абалда жеткирилет).

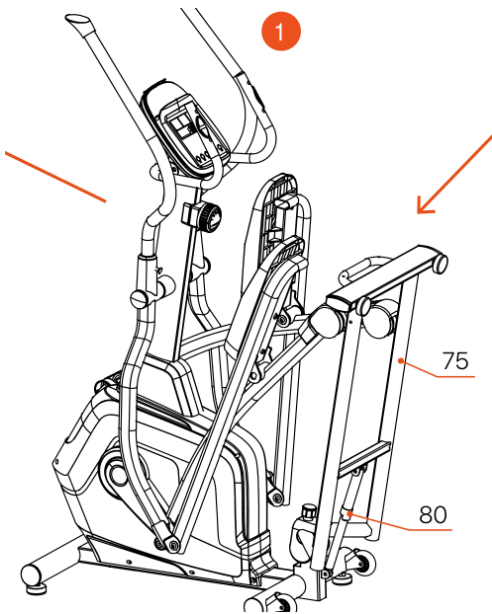


Сүрөттө:

1. Рельстин 2-абалы: көтөрүлгөн (сактоо)



Эки роликти тең рельстин борборуна мүмкүн болушунча алыс жылдырыңыз. Пружиналуу туткасын (79) сыртты көздөй тартып, 90 градуска буруңуз. Бул штифтти негизги алкактан (52) ажыратат жана өчүрүлгөн абалда бекитет. Цилиндр (80) өз ордуна бекитилгенге чейин арткы негизги алкакты (75) көтөрүңүз.



Сүрөттө:

1. Рельстин 3-абалы: көтөрүлгөн (альтернативдүү)

Цилиндрдин (80) бекитүүсүн чечүү үчүн арткы негизги алкакты (75) этияттык менен алдыга түртүңүз. Бекитүү механизми толугу менен бошогонго чейин буттун жардамы менен цилиндрди (80) жай жогору көздөй басыңыз. Арткы негизги алкакты (75) коё берип, аны көзөмөлдөнгөн режимде жай жерге чейин түшүүгө жол бериңиз.

НЕГИЗГИ ФУНКЦИЯЛАР

Функция	Сүрөттөмөсү
START/STOP	1. Машыгууну баштоо жана тындыруу. 2. Дененин майын өлчөөнү баштоо.
DOWN	Машыгуунун тандалган параметринин маанисин азайтуу: Убакыт, Аралык ж.б. Машыгуу учурунда каршылык жүгүн азайтат.
UP	Машыгуунун тандалган параметринин маанисин көбөйтүү. Машыгуу учурунда каршылык жүгүн көбөйтөт.
ENTER	Каалаган маанини же машыгуу режимин киргизүү.
RECOVERY	Компьютер тамыр кагышынын маанисин аныктаганда, калыбына келтирүү функциясына кирүү үчүн басыңыз.

Функция	Сүрөттөмөсү
MODE	1. Машыгуу учурунда көрсөтүүнү алмаштыруу үчүн басыңыз: RPM → Ылдамдык, ODO → Аралык, WATT → Калориялар. 2. Баскычты 3 секунда кармап турсаңыз, бардык функциялардын маанилери нөлгө түшөт.

Машыгуу программасын тандоо

Кубат кошулгандан кийин тандоо үчүн UP же DOWN баскычтарын колдонуңуз, андан кийин керектүү режимге кирүү үчүн ENTER басыңыз. Машыгуунун 7 негизги режими бар: Кол режими, Алдын ала орнотулган программалар, Watt программасы, Май өлчөө программасы, Максаттуу тамыр кагышы программасы, Тамыр кагышын көзөмөлдөө программасы жана Колдонуучунун программасы.

Функциялары

Функция	Сүрөттөмөсү
SPEED	Машыгуунун учурдагы ылдамдыгын көрсөтөт. Максималдуу ылдамдык — 99,9 км/саат же миль/саат.
RPM	Мүнөтүнө учурдагы айлануу санын көрсөтөт.
TIME	Машыгуу убактысын 00:00дөн 99:59га чейин топтойт. Колдонуучу максаттуу убакытты коё алат.
DIST	Аралыкты 0,00дөн 999,9 км же милага чейин топтойт. Колдонуучу максаттуу аралыкты коё алат.
ODO	Жалпы топтолгон аралык 0дөн 9999 км же милага чейин.
CAL	Күйгөн калориялардын санын 0,00дөн 9999га чейин топтойт. Колдонуучу максаттуу калория санын коё алат.
WATT	Учурдагы кубатты ватт менен көрсөтөт.
HEART RATE	Учурдагы тамыр кагышын мүнөтүнө согуу менен көрсөтөт.
TARGET H.R.	Колдонуучу максаттуу тамыр кагышын коё алат.
PROGRAM	Машыгуу үчүн 24 ар кандай программа жеткиликтүү.
LEVEL	Программада 32 жүк деңгээли бар, ар бир мамычада 8 тилкеден. Ар бир мамыча машыгуунун 1 мүнөтүнө туура келет (убакыттын маанисин өзгөртпөстөн), ал эми ар бир тилке жүктүн 4 деңгээлине туура келет.
RPM көрсөткүчү	Учурдагы айлануу санын көрсөтөт: 20--99, сары — 100--250.

Машыгуу параметрлери

УБАКЫТ / АРАЛЫК / КАЛОРИЯЛАР / ЖАШЫ / КУБАТ (Вт) / МАКСАТТУУ ТАМЫР КАГЫШЫ

Машыгуу параметрлерин орнотуу

- Машыгуу режимин тандагандан кийин: Кол режими, Алдын ала орнотулган программалар, Ватт программасы, Май күйгүзүү, Максаттуу тамыр кагышы, Тамыр кагышын көзөмөлдөө жана Колдонуучунун программасы. Керектүү натыйжага жетүү үчүн машыгуунун бир нече параметрин алдын ала орното аласыз.
- Программаны тандагандан кийин ENTER басуу «Убакыт» параметрин жыпылыктата баштайт.
- UP же DOWN баскычтары менен убакыттын керектүү маанисин тандаңыз. Маанини киргизүү үчүн ENTER басыңыз.
- Жыпылыктаган курсор кийинки параметрге өтөт. UP же DOWN баскычтарын колдоно бериңиз. Машыгууну баштоо үчүн START/STOP басыңыз.

Машыгуу параметрлери жөнүндө кененирээк

Параметр	Орнотуу диапазону	Демейки мааниси	Көбөйтүү / азайтуу кадамы	Сүрөттөмөсү
Убакыт	0:00~99:00	00:00	± 1:00	Убакыт — 0:00 ~ 99:00 — 00:00 — ± 1:00 — 1. 0:00 болгондо убакыт өсүү тартибинде эсептелет. 2. 1:00~99:00 болгондо 0гө чейин тескери санак жүрөт.
Аралык	0.00~999.0	0.00	±1.0	Аралык — 0.00 ~ 999.0 — 0.00 — ± 1.0 — 1. 0.0 болгондо аралык өсүү тартибинде эсептелет. 2. 1.0~999.0 болгондо 0гө чейин тескери санак жүрөт.
Калориялар	0~9995	0.00	±5	Калориялар — 0 ~ 9995 — 0.00 — ± 5 — 1. 0 болгондо калориялар өсүү тартибинде эсептелет. 2. 5~9995 болгондо 0гө чейин тескери санак жүрөт.
Ватттар	50~250	100	±5	Ватттар — 50 ~ 250 — 100 — ± 5 — Ватт көзөмөлдөө программасында гана орнотууга болот.
Жашы	10~99	30	±1	Жашы — 10 ~ 99 — 30 — ± 1 — Максаттуу тамыр кагышы жашка жараша эсептелет. Ашып кетсе, тамыр кагышы жыпылыктайт.

Параметр	Орнотуу диапазону	Демейки мааниси	Көбөйтүү / азайтуу кадамы	Сүрөттөмөсү
Тамыр кагышы	60~220	60	±1	Тамыр кагышы — 60 ~ 220 — 60 — ± 1 — Максаттуу тамыр кагышын жөндөө.

ПРОГРАММАНЫН ИШТЕШИ

Кол режими (P1)

Программанын профили



Кол режими үчүн параметрлерди орнотуу

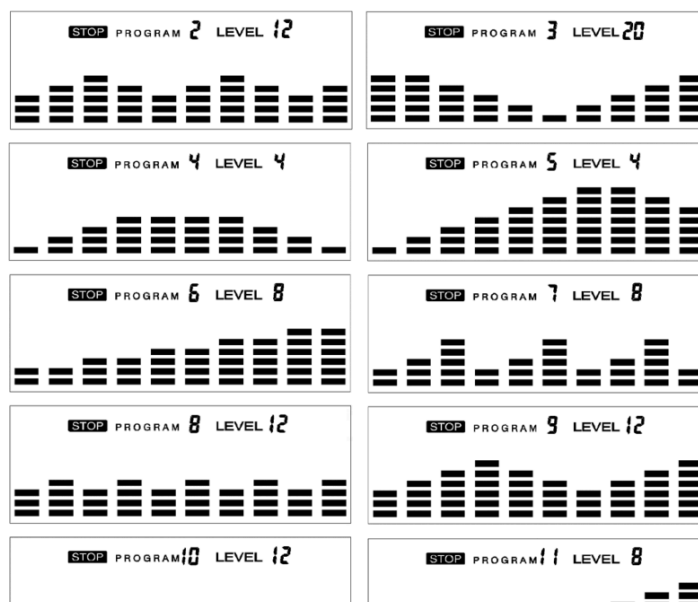
ВВЕРХ же ВНИЗ баскычтары менен «Кол режимин» тандаңыз, андан кийин ENTER баскычын басыңыз. Биринчи параметр «Убакыт» жыпылыктай баштайт, аны өзгөртүүгө болот. Маанини ВВЕРХ же ВНИЗ баскычтары менен өзгөртүңүз. Маанини сактап, кийинки параметрге өтүү үчүн ENTER басыңыз. Бардык керектүү параметрлерди орното бериңиз, андан кийин машыгууну баштоо үчүн START/STOP басыңыз.

Эскертүү: Машыгуунун бир параметри нөлгө чейин азайса, үн сигналы чыгып, машыгуу автоматтык түрдө токтойт. Машыгууну улантуу жана аякталбаган параметрге жетүү үчүн START басыңыз.

Алдын ала орнотулган программалар (P2~P13)

Программанын профили

Бардыгы 12 программа профили жеткиликтүү. Бардык профилдерде 32 каршылык деңгээли бар.



Алдын ала орнотулган программалар үчүн параметрлерди жөндөө

ВВЕРХ же ВНИЗ баскычтары менен алдын ала орнотулган программалардын бирин тандаңыз, андан кийин ENTER баскычын басыңыз. Биринчи параметр «Убакыт» жыпылыктай баштайт, маанини ВВЕРХ же ВНИЗ баскычтары менен өзгөртүүгө болот. Маанини сактап, кийинки параметрге өтүү үчүн ENTER басыңыз. Бардык керектүү параметрлер үчүн кайталаңыз, андан кийин машыгууну баштоо үчүн START/STOP басыңыз.

Каалаган алдын ала орнотулган программада машыгуу

Профиль жыпылыктап турганда колдонуучулар ар кандай убакыт аралыктарында жүктүн ар түрдүү деңгээли менен машыга алышат. Каршылык деңгээлин машыгуу учурунда ВВЕРХ/ВНИЗ баскычтары менен өзгөртүүгө болот.

Ватт көзөмөлдөө программасы (P14)

Программанын профили

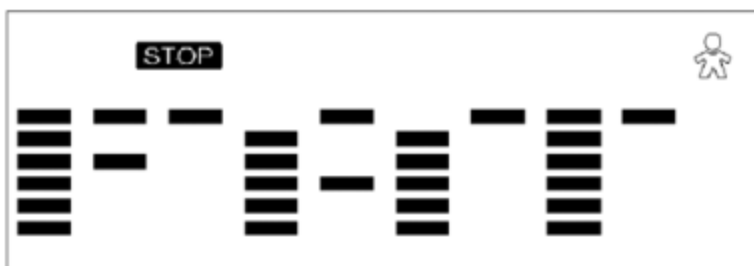


ВВЕРХ же ВНИЗ баскычтары менен «Ватт көзөмөлдөө программасын» тандаңыз, андан кийин ENTER баскычын басыңыз. Биринчи параметр «Убакыт» жыпылыктай баштайт, аны ВВЕРХ же ВНИЗ баскычтары менен өзгөртүүгө болот. Маанини сактап, кийинки параметрге өтүү үчүн ENTER басыңыз. Бардык параметрлерди орнотуп бүткөндөн кийин машыгууну баштоо үчүн START/STOP басыңыз.

Компьютер ватттын туруктуу маанисин сактоо үчүн жүктү ылдамдыкка жараша автоматтык түрдө жөнгө салат. Колдонуучу ватттын маанисин машыгуу учурунда ВВЕРХ/ВНИЗ баскычтары менен өзгөртө алат.

Дененин майын өлчөө программасы (P15)

Программанын профили



Майды өлчөө үчүн маалыматтарды орнотуу

- ВВЕРХ же ВНИЗ баскычтары менен «Май өлчөө программасын» тандаңыз, андан кийин ENTER басыңыз.
- «Эркек» жыпылыктай баштайт — ВВЕРХ же ВНИЗ баскычтары менен жынысты тандаңыз, сактап, кийинки параметрге өтүү үчүн ENTER басыңыз.
- Бой талаасындагы «175» жыпылыктай баштайт — бойду тууралаңыз...
- Салмак талаасындагы «70» жыпылыктай баштайт — салмакты тууралаңыз...
- Жаш талаасындагы «30» жыпылыктай баштайт — жашты тууралаңыз...
- Өлчөөнү баштоо үчүн START/STOP басыңыз...
- 15 секунддан кийин дисплейде май %, BMR, BMI жана дене түзүлүшүнүн түрү көрүнөт.

Эскертүү: Дене түзүлүшүнүн түрлөрү Эсептелген май пайызына жараша бөлүнгөн дене түзүлүшүнүн 9 түрү бар...

- BMR: Базалдык метаболизм ылдамдыгы
- BMI: Дене салмагынын индекси
- Башкы экранга кайтуу үчүн START/STOP басыңыз.

«Максаттуу тамыр кагышы» программасы (P16)

Программанын профили

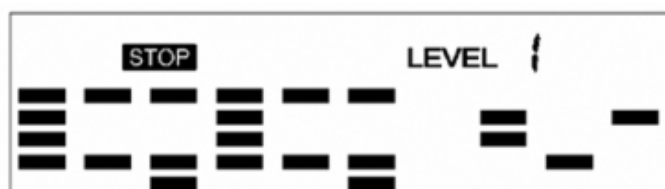


Максаттуу тамыр кагышы үчүн параметрлерди орнотуу

- ВВЕРХ же ВНИЗ баскычтары менен «Максаттуу тамыр кагышын» тандаңыз, андан кийин ENTER баскычын басыңыз. Биринчи параметр «Убакыт» жыпылыктай баштайт, анын маанисин ВВЕРХ же ВНИЗ баскычтары менен тууралоого болот. Маанини сактап, кийинки параметрге өтүү үчүн ENTER басыңыз.
- Бардык керектүү параметрлерди жөндөй бериңиз, андан кийин машыгууну баштоо үчүн START/STOP басыңыз.

Тамыр кагышынын жыштыгын көзөмөлдөө программасы (P17-P20)

Программанын профили





Максаттуу тамыр кагышын тандоонун 4 варианты жеткиликтүү:

- HRC - 55% Максаттуу тамыр кагышы = (220 - жашы) 55%
- HRC - 65% Максаттуу тамыр кагышы = (220 - жашы) 65%
- HRC - 75% Максаттуу тамыр кагышы = (220 - жашы) 75%
- HRC - 85% Максаттуу тамыр кагышы = (220 - жашы) 85%

Тамыр кагышынын жыштыгын көзөмөлдөө үчүн параметрлерди жөндөө

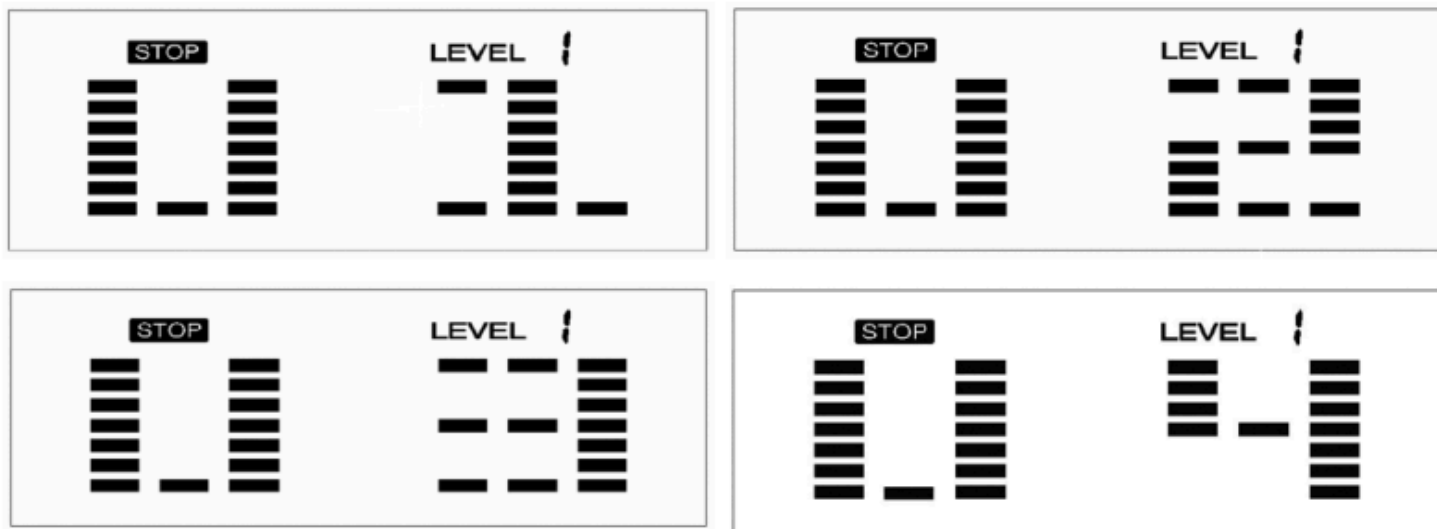
ВВЕРХ же ВНИЗ баскычтары менен «Тамыр кагышын көзөмөлдөө программаларынын бирин» тандаңыз, андан кийин ENTER басыңыз. Биринчи параметр «Убакыт» жыпылыктай баштайт, анын маанисин ВВЕРХ же ВНИЗ баскычтары менен өзгөртүүгө болот. Маанини сактап, кийинки параметрге өтүү үчүн ENTER басыңыз.

Эскертүү: Эгер тамыр кагышы максаттуу маанисинен жогору же төмөн болсо (± 5), компьютер жүктү автоматтык түрдө жөнгө салат. Текшерүү ~20 секунд сайын жүргүзүлөт. Жүк 1 деңгээлге өзгөрөт (жүктүн ар бир деңгээли каршылыктын 4 даражасына туура келет).

Машыгуунун бир параметри нөлгө жетсе, үн сигналы чыгып, машыгуу автоматтык түрдө токойт. Аякталбаган параметрди улантуу үчүн START/STOP баскычын басыңыз.

Колдонуучунун программасы (P21-P24)

Программанын профили



4 колдонуучу программасы колдонуучуга өз программасын жөндөөгө мүмкүнчүлүк берет, аны дароо колдонсо болот.

Колдонуучунун программасынын параметрлерин жөндөө

ВВЕРХ же ВНИЗ баскычтары менен «user» тандаңыз, андан кийин ENTER басыңыз. Биринчи параметр «Убакыт» жыпылыктай баштайт, аны ВВЕРХ же ВНИЗ баскычтары менен тууралоого болот. Маанини сактап, кийинки параметрге өтүү үчүн ENTER басыңыз.

Керектүү параметрлерди жөндөгөндөн кийин 1-деңгээл жыпылыктай баштайт, тууралоо үчүн ВВЕРХ же ВНИЗ баскычтарын колдонуңуз, андан кийин аяктаганга чейин ENTER басыңыз. (Бардыгы 10 мамыча.) Машыгууну баштоо үчүн START/STOP басыңыз.

Эскертүү: Машыгуунун бир параметри нөлгө чейин саналса, үн сигналы чыгып, машыгуу автоматтык түрдө токтойт. Аякталбаган параметрден машыгууну улантуу үчүн START/STOP басыңыз.

КАМ КӨРҮҮ, САКТОО ЖАНА ТЕХНИКАЛЫК ТЕЙЛӨӨ

Тазалоо

Чаңды үзгүлтүксүз тазалап, тренажёрду тазалап туруу анын кызмат мөөнөтүн узартат. Бөтөн нерселер тренажёрдун ичине кирбеши үчүн бутуңуздагы кийимдин тазалыгын сактоо да маанилүү.

Техникалык тейлөө

Эскирген тетиктерди алмаштыруу

Кемчилиги бар тетиктер дароо алмаштырылышы керек. Тез эскирүүгө дуушар болгон компоненттерге өзгөчө көңүл буруңуз, зарыл болгондо аларды алмаштырыңыз.

Тегиз эместикти тууралоо жана теңдөө

Тренажёр туруктуу болушу үчүн арткы жана алдыңкы таяныч бутактардагы полдун тегиз эместигин теңдегичтерин тууралаңыз, ошондо тренажёр тегиз турат.

Иштөө учурундагы бөтөнчө үндөр

Ызы-чуу, кычыроо же шыңгыроо үндөрүн уксаңыз, машыгууну токтотуп, тейлөө борборуна кайрылыңыз.

Тренажёрду сактоо

Сунушталган шарттар

Температура +10~+35°C, Нымдуулук: 50–75%

Шарттарга адаптация

Эгер тренажёр төмөн температурада же жогорку нымдуулукта сакталган болсо, колдонуудан мурун аны кадимки шарттарда 2–4 саат кармап туруңуз.

Өзгөчө эрежелер жана эскертүүлөр

Электр коопсуздугу жана жерге туташтыруу

Тармактан иштегенде туура жерге туташтыруу талап кылынат. Шек санасаңыз, электрикке кайрылыңыз.

Коммерциялык колдонууга тыюу салынат

Үй шартында гана колдонууга арналган, залдарга жана медициналык мекемелерге ылайыксыз.

МАШЫГУУ БОЮНЧА КЕҢЕШТЕР ЖАНА СУНУШТАР

Жылытуу жана басаңдатуу

Ийгиликтүү көнүгүү программасы үч бөлүктөн турат: жылытуу көнүгүүсү, кардиомашыгуу жана басаңдатуу.

Жылытуу көнүгүүсү — машыгуунун абдан маанилүү бөлүгү. Жылытууну ар бир машыгуунун алдында жасоо керек. Жылытуу денени ысытууга, булчуңдарды жазууга жана организмдин интенсивдүү

көнүгүүлөргө ыңгайлашуусуна жардам берет.

Көнүгүүнүн аягында ысытууну кайталоо булчуң оорусун басууга жардам берет.

Төмөнкү схемага ылайык тиешелүү жылытуу жана эс алдыруучу көнүгүүлөрдү аткарууну сунуштайбыз:



Башты айландыруу

Адегенде башыңызды оң ийниңизге карай ийип, моюнуңузду созуп, башыңызды бир жолу саат жебеси боюнча жана бир жолу саат жебесине каршы айлантиңыз; башыңызды сол ийниңизге карай ийип, саат жебесине каршы бир жолу айлантиңыз. Кайталаңыз.



Ийинди көтөрүү көнүгүүсү

Сол ийниңизди көтөрүп, артка карай 5 жолу айлантиңыз; андан кийин оң ийниңизди көтөрүп, артка карай 5 жолу айлантиңыз, кезектешип.



Созулуу кыймылы

Колуңузду башыңыздан жогору көтөрүп, андан кийин оң билегиңизди сол колуңуз менен кармап, оң билегиңиз толук созулганын сезгенге чейин өйдө тартылыңыз, 5 секунд кармап туруп, андан кийин оң колго которулуңуз.



Төрт баштуу булчуңду созуу көнүгүүсү

Тең салмактуулукту сактоо үчүн оң колуңуз менен дубалды кармап, сол колуңуз менен сол бутуңузду артка тартып, сол бутуңуздун согончогун мүмкүн болушунча санга жакын 15 секунд кармаңыз, андан кийин башка бут менен кайталаңыз.



Сандын ички бөлүгүн созуу

Жерде отуруп, бут тамандарыңызды бириктириңиз, аларды эки колуңуз менен кучактап, денеңизге мүмкүн болушунча жакын коюу үчүн тартыңыз. Эки бутуңуздун согончогуна акырын басып, бул абалды 15 секунд кармаңыз.



Бут манжаларына тийүү

Жай алдыга эңкейип, бели менен ийнин бошотуп, буттун манжаларына сунулуңуз. Мүмкүн болушунча төмөн эңкейип, абалды 15 секундга чейин кармап туруңуз.



Буттун тарамыштарын созуу

Олтуруңуз, оң бутуңузду түзөңүз, сол бутуңузду бүгүңүз, сол колуңуз менен согончок муунун кармап, аны ичкери түртүңүз, ошондо сол таман денеге мүмкүн болушунча жакын болуп, таманынын ички жагы оң жамбаштын ички жагына тийсин. Андан кийин денени басып, сол жана оң колуңузду алдыга сунуп, буттун учуна тийиңиз, канчалык күчтүү басылса, ошончолук жакшы. Ушул абалда 15 секунд кармап туруп, сол бутка которуңуз.



Балтырды созуу

Эки колуңуз менен дубалга таянып, денеңизди жерге карата 45 градус бурчта эңкейтип, сол жана оң буттарды кезектешип артка алып, басып бара жаткандай кыймылдарды жасаңыз.

КЕПИЛДИК

Бул бөлүмдүн котормосу азырынча текшериле элек. Расмий текст — орус тилинде.

Genau компаниясы өз продукциясынын жогорку сапатына жана ишенимдүүлүгүнө кепилдик берет. Биз эң мыктысын гана сунуштоого умтулабыз, ошондуктан биздин бардык жабдууларга кепилдик берилет.

Көңүл буруңуз! Кутудан А4 барагындагы расмий кепилдик бланкын таап, аны жабдууну колдонуунун бүткүл мөөнөтү бою ыргытпаңыз.

Эскертүү: Эгер кутудан кепилдик барагын таппасаңыз, тейлөө кызматына кайрылууңузду суранабыз.

Кепилдиктин шарттары

1. Кепилдик мөөнөтү товар сатылган күндөн тартып башталат.

2. Кепилдик заводдук кемчиликтен же материалдардын кемчиликтеринен келип чыккан бузулууларга жайылтылат.
3. Кепилдик тейлөө ыйгарым укуктуу тейлөө борборлорунда жүргүзүлөт.
4. Товар кепилдик мөөнөтүнүн ичинде бузулган учурда сатып алуучу диагностика жана оңдоо үчүн тейлөө борборуна ушул кепилдик барагын жана товарды толук топтому менен көрсөтүшү керек.
5. Кепилдик учуру тастыкталган учурда товарды оңдоо же алмаштыруу акысыз жүргүзүлөт.
6. Кепилдик төмөнкү учурларга жайылтылбайт:
 - туура эмес колдонуудан же ташуудан келип чыккан механикалык бузулуулар;
 - суюктуктун, оттун, химиялык заттардын жана башка тышкы факторлордун таасиринен келип чыккан бузулуулар;
 - колдонуу боюнча нускамаларды сактабоодон келип чыккан бузулуулар;
 - конструкцияга Тейлөө кызматы менен макулдашылбаган өз алдынча кийлигишүү же ыйгарым укугу жок адамдар тарабынан оңдоо;
 - чыгым материалдары жана кызмат мөөнөтү чектелген тетиктер (кайыштар, батареялар ж.б.).

Кепилдик боюнча арызды кароо

Кепилдик тейлөөнү алуу үчүн сатып алуучу сатуучуга (жабдуу сатып алынган жерге) кайрылышы керек.

Генау кепилдик барагы толугу менен

ТЕХНИКАЛЫК ПАРАМЕТРЛЕР

Параметр	Мааниси
Колдонуучунун максималдуу салмагы	120 кг
Өндүрүүчү	Evertopxiamen Evertop Fitness Products Co., Ltd, Building no.44 Fengshanyilane, Tongan District, Xiamen, Fujian, China

ТЕЙЛӨӨ

Чогултуу, тренажёрдун иштеши жана кепилдик боюнча суроолор менен Кыргызстандагы Genui тейлөө кызматына кайрылыңыз.

ОсОО «Генау ГМБХ», Кыргызстан. Телефон: +996 778 639 000

Расмий сайт genui.kg